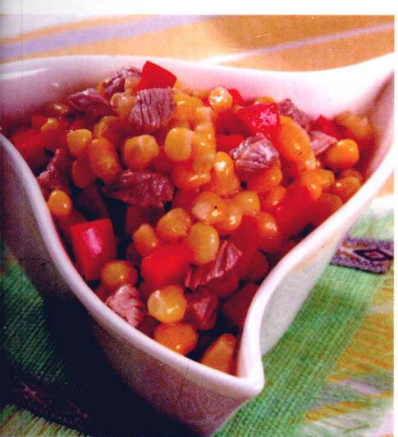




尚锦精品101系列



餐馆 热卖家常菜

101道

陈绪荣 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

餐馆热卖家常菜101道 / 陈绪荣编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011.1

(尚锦精品101系列)

ISBN 978-7-5064-7131-2

I. ①餐… II. ①陈… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第243607号

责任编辑: 卢志林 责任监印: 刘 强

封面设计: 任珊珊 版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京画中画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 66千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

餐馆热卖家常菜

101 道

陈绪荣 / 编著



编委会

张 明	曾术林	陈连福	罗祖军	何虹炅
罗祖文	高红利	高再红	朱 涛	骆国强
苏云龙	余俊忠	马兵杰	金义坎	袁团结
王加贵	庞绍国	张博峰	韩 伟	蔡卫东

目录

CONTENTS



畜 类

LIVESTOCK

红茶香酥排骨	4	阿婆香辣骨	10	过桥牛肉	13
薯片酱香排骨	5	杏脯炖瘦肉	10	水桶金针肥牛	14
腊肠炒荷兰豆	6	烧汁牛肉粒	11	浇汁牛肉	15
香味排骨	7	鱼香牛骨髓	11	红酒牛排	16
小炒木耳	8	玉米粒炒辣牛肉	12	牙签香辣兔	17
蒸川味辣肠	9				

禽 类

POULTRY

小炒鸡脆骨	18	豌豆银耳炒鸡蛋	26	香锅鸭头	32
五彩泡菜鸡丁	19	小米椒柴鸡蛋	27	香辣鸭舌	33
煲仔无骨鸡块	20	口蘑鸡肫	28	香辣鸭下巴	34
沙拉五味鸡丁	21	三仁烧鸡翅	28	鸭肠炒韭菜	35
火龙果炒鸡柳	22	凉拌皮蛋鸡肝	29	剁椒蒸鸭血	36
佛手瓜煲鸡爪	23	海带芹菜拌鸭丝	29	五香鹌鹑蛋	37
鲜椒煮鸡肫	24	苗岭绝味鸭	30	干锅辣鹅	38
辣炒双脆	25	春江鸭肉煲	31		

水 产

SEAFOOD

茶香虾	39	辣炒四鲜	42	香辣小龙虾	45
碧绿双果虾仁	40	澳带炒虾仁	43	酸菜煮虾干	46
春色满园	41	椒盐皮皮虾	44	香辣蟹	47

凤尾虾炒火龙果	48	香煎鱼块	54	小椒煮花螺	60
富贵鱼片	48	香辣酥炒鲜鱼肚	55	凉拌木耳蛭子	61
五香鳝鱼片	49	咸鱼茄子煲	56	小炒海螺肉	62
泡姜杭椒煮鳊鱼	49	香煎银鳕鱼	56	沙拉扇贝	63
银鱼炒蛋	50	荷兰豆炒鱼皮	57	姜葱炒蛭子	63
香脆小银鱼	51	蘸汁鱿鱼	57	五丁鲜贝	64
豆苗丁香鱼	52	干煸薯条鱼须	58	水桶串串香	65
丁香鱼炒海菜丝	53	辣炒海瓜子	59	鱼丸蒸南瓜	66

蔬 菜

VEGETABLES

珊瑚藕片	67	清新南瓜羹	78	芥菜蔬塔	87
椰奶木瓜冻	68	香拌菠菜豆干	79	拔丝葡萄	87
口蘑西兰花	69	香菇烧大蒜	80	咸蛋黄炒茄花	88
乡村烧茄子	70	南瓜土豆炖玉米	80	脆皮素鱼	88
翡翠芙蓉羹	71	豆豉炒苦瓜	81	秘制冬瓜	89
果酱山药泥	72	铁板肉末豆腐	81	三鲜土豆泥	90
芥菜拌豆干	73	脆皮双角卷	82	双耳拌白果	91
野山椒炒三菌	74	荷塘小炒	83	鱼子冬瓜排	92
芥菜扒香菇	74	灵芝鸡汤煮小黄瓜	84	营养三素	93
浓汁素排骨	75	浓汤娃娃菜	85	白果炒百合	94
竹筒香菇豆腐	75	冰花蜜枣	86	红椒炒豆苗	95
金炸薯条	76	香炒牛蒡	86		
核桃仁炒山药	77				



红茶 香酥排骨



原料

猪肋排500克，红茶茶水100克，青椒、红椒各10克，洋葱10克，熟芝麻10克

调料

盐4克，嫩肉粉3克，蒜香粉3克，吉士粉3克，葱段、姜片各5克，色拉油适量

做法

- 1 猪肋排洗净切成小段，用红茶茶水泡20分钟；青椒、红椒、洋葱分别洗净切成粒。
- 2 把猪肋排捞出，加盐、嫩肉粉、蒜香粉、吉士粉、葱段、姜片拌匀备用。
- 3 锅内加油烧至五成热，下入腌好的排骨炸至金黄色，捞起，沥油。
- 4 锅内留底油烧热，下洋葱、青椒、红椒炒匀，放入炸好的排骨翻炒均匀，撒上熟芝麻，出锅即可。

Tips 用红茶茶水泡排骨，会使排骨具有淡淡的茶香。

薯片 酱香排骨



原料

薯片10片，猪肋排300克，香菜50克

调料

姜片10克，料酒20克，排骨酱10克，香辣酱15克，酱油5克，高汤100克，盐3克，鸡精3克，色拉油适量

做法

- 1 猪肋排洗净，切成4厘米长的段。
- 2 锅内加水烧开，放入猪肋排、姜片、料酒煮30分钟捞出。
- 3 炒锅加底油烧热，下入排骨酱、香辣酱、姜片爆香，放排骨炒匀，烹入酱油，加高汤、盐，以大火烧5分钟，改小火烧15分钟后加鸡精炒匀，出锅装在垫有薯片的盘中，加香菜点缀即可。

Tips 做红烧排骨和糖醋排骨选用肋排比较好。

腊肠

炒荷兰豆



原料

腊肠200克，荷兰豆150克

调料

葱段5克，盐2克，色拉油适量

做法

- 1 腊肠洗净，上笼蒸5分钟，取出切片；荷兰豆去筋洗净。
- 2 锅内加水烧开，下入荷兰豆焯水，捞出沥水。
- 3 炒锅加底油烧热，入葱段炆锅，下腊肠、荷兰豆、盐炒熟，出锅装盘即可。

Tips

- 1 腊肠的口味很多，如广式腊肠、咸腊肠、腊熏肠等，可以根据自己喜好选择。
- 2 腊肠本身带有咸味，盐要少放或不放。

香味排骨



原料

猪小排400克，圆泡椒100克

调料

辣椒酱50克，盐2克，酱油8克，葱段、姜片、蒜片各10克，色拉油适量

做法

- 1 猪小排洗净，剁成5厘米长的段。
- 2 锅内加水烧沸，放入排骨、料酒煮至八成熟，捞出沥干水分。
- 3 锅内加油烧热，下入葱、姜、蒜、辣椒酱炒香，加圆泡椒、猪小排、水烧沸，加盐、酱油调味，用小火煨熟，出锅即可。

Tips 猪小排是指猪腹腔靠近肚脐部位的排骨，它的上面是肋排和子排，小排的肉层比较厚，并带有白色软骨。

小炒 木耳



原料

木耳350克，五花肉100克，小米椒50克

调料

葱段、姜片、蒜片各5克，盐5克，酱油10克，鸡精4克，色拉油适量

做法

- 1 木耳用水泡好，撕成小朵，五花肉切薄片，小米椒切小段。
- 2 炒锅加底油烧热，放入五花肉炒至卷起、出油，下入葱段、姜片、蒜片炒香。
- 3 再加入小米椒、木耳炒出香味，加盐、酱油、鸡精炒熟即可。

Tips 五花肉不要焯水，这样炒出来的口感会更香一些。

蒸川味辣肠



原料

四川腊肠300克，小米椒50克

调料

豆豉20克，干辣椒段10克，姜末5克，美极鲜辣汁20克，酱油5克，白糖5克，小葱花2克，色拉油适量

做法

- 1 腊肠洗净，切成斜片；小米椒洗净切末。
- 2 炒锅加底油烧热，下入豆豉、干辣椒段、姜末、小米椒炒匀，加美极鲜辣汁、酱油、白糖炒匀出锅。
- 3 将腊肠放入碗内，加炒好的调料拌匀，入锅蒸10分钟出锅，撒小葱花即可。

Tips

- 1 腊肠是用五花肉灌制而成的，比较肥嫩。
- 2 炒调料的时候要少加油，否则口感太腻。

Tips

1. 猪肋排也可以用卤水卤制，这样会更香。
2. 此菜外酥里嫩，香辣可口。



阿婆香辣骨

原料

猪肋排500克，小米椒20克，青椒、红椒各15克，面包糠200克

调料

料酒15克，盐2克，大葱5片，姜3片，蛋清1个，阿香婆香辣酱50克，水淀粉15克，色拉油适量

做法

- 1 猪肋排洗净，用料酒、盐、大葱、姜腌渍半小时；小米椒、青椒、红椒分别洗净切粒。
- 2 把猪肋排沾上蛋清，再裹上面包糠。
- 3 锅内加油烧至五成热，下猪肋排炸至金黄色后捞出沥油。
- 4 炒锅留底油烧热，下入小米椒、青椒、红椒、香辣酱炒匀，以水淀粉勾芡后淋在炸好的猪肋排上即可。

杏脯炖瘦肉

原料

杏脯200克，瘦肉300克

调料

盐1克，料酒10克，干淀粉10克，冰糖10克，白糖2克，水淀粉10克，色拉油适量

做法

- 1 瘦肉洗净切片，用盐、料酒腌渍10分钟，再拍上干淀粉；杏脯用水泡开。
- 2 锅内加油烧至五成热，下入瘦肉炸至金黄色，捞出。
- 3 锅中留底油烧热，下入冰糖、白糖炒化，加杏脯、瘦肉炒匀，以水淀粉勾芡，出锅即可。

Tips

1. 炸瘦肉时不要炸得太干。
2. 做法3中，最好先将冰糖化成水再入锅和白糖一起炒。
3. 此菜略甜、肉质软烂。





Tips

牛骨髓可先煮至八成熟、沥干水分后拌匀蛋清，再裹上面包糠，炸制时会比较容易熟。



烧汁牛肉粒

原料

牛里脊肉300克，胡萝卜50克，芥蓝50克

调料

蛋清1个，干淀粉10克，烧汁50克，酱油5克，鸡精2克，水淀粉10克，色拉油适量

做法

- 1 牛里脊肉切丁，加蛋清、干淀粉腌渍20分钟；胡萝卜、芥蓝分别去皮、切丁，入沸水锅焯水。
- 2 锅内加油烧至五成热，下入牛肉丁滑油。
- 3 锅中留底油，下入胡萝卜、芥蓝、牛里脊丁炒匀，加入烧汁、酱油炒匀，加鸡精，用水淀粉勾芡即可。

Tips

烧汁烹制时间不要太久，否则会发苦，影响口感。

鱼香牛骨髓

原料

牛骨髓500克，小米椒20克

调料

豆瓣酱10克，盐1克，白糖5克，醋4克，面包糠30克，蛋清2个，葱花5克，姜末8克，水淀粉10克，色拉油适量

做法

- 1 牛骨髓洗净切成条，加葱、姜腌渍30分钟；小米椒洗净切末。
- 2 将腌好的牛骨髓沾上蛋清，再裹上面包糠。
- 3 锅内加油烧至五成热，下入裹好面包糠的牛骨髓，炸至金黄色后捞出沥油，装盘。
- 4 锅内留底油烧热，下入葱花、姜末、豆瓣酱、小米椒炒香，加盐、白糖、醋调匀，用水淀粉勾芡，淋在牛骨髓上即可。

玉米粒 炒辣牛肉



原料

玉米粒200克，牛里脊肉150克，红辣椒20克

调料

蛋清1个，干淀粉10克，葱末、姜末各5克，盐4克，鸡精3克，色拉油适量

做法

- 1 牛里脊肉切成粒，用蛋清、干淀粉上浆；红辣椒切成粒。
- 2 锅内加油烧至五成热，下入牛肉粒滑熟；玉米粒放入开水锅中焯水。
- 3 锅内加底油烧热，加葱末、姜末炒香，放入牛肉粒、玉米粒、红辣椒、盐、鸡精炒匀，出锅装盘即可。

Tips 牛肉要切成与玉米大小相似的粒，那样成菜美观。

过桥牛肉



原料

牛肉300克，蒜薹100克

调料

蛋清1个，干淀粉10克，葱末、姜片各5克，辣椒酱20克，盐2克，酱油5克，鸡精3克，色拉油适量

做法

- 1 牛肉切大片，用蛋清、干淀粉上浆；蒜薹切成15厘米长的段，焯水后用竹扦子穿起后放入盘中。
- 2 锅内加油烧至五成热，下入牛肉滑油。
- 3 锅内留底油烧热，下葱末、姜片炆锅，加牛肉、辣椒酱、盐、酱油、鸡精炒匀，盛出摆在蒜薹上即可。

Tips 在腌牛肉时加点水，用筷子顺一个方向搅拌，或用手抓匀，更容易入味。

水桶金针肥牛



原料

肥牛300克，金针菇150克，粉丝100克

调料

盐3克，蛋清1个，干淀粉10克，葱段、姜片各5克，干辣椒10克，花椒5克，豆瓣酱10克，辣妹子辣酱10克，高汤200克（根据器皿大小调整），鸡精3克，胡椒粉2克，水淀粉10克，色拉油适量

Tips

1. 肥牛在超市买切好的就可以。
2. 牛肉滑嫩、汤汁香辣。

做法

- 1 金针菇洗净去根；粉丝用温水泡好；肥牛加1克盐、蛋清、干淀粉上浆。
- 2 锅内加水烧开，下入金针菇、粉丝焯水后捞出，垫入盘底备用。
- 3 锅内加油烧至五成热，下入肥牛滑熟。
- 4 锅内留底油烧热，下入葱、姜炝锅，加干辣椒、花椒、豆瓣酱、辣妹子辣酱炒香后加高汤、盐、鸡精、胡椒粉、肥牛烧开，以水淀粉勾芡，出锅装盘即可。

浇汁牛肉



原料

牛肉300克，小米椒100克，香菜20克

调料

葱末、姜末各5克，高汤150克，盐4克，鸡精2克，胡椒粉3克，美极鲜酱油5克，色拉油适量

做法

- 1 将牛肉切成大块，小米椒切成圈，香菜切成段。
- 2 锅内加水烧开，下入牛肉煮熟，切片装盘备用。
- 3 锅内加底油烧热，下入葱末、姜末、小米椒炒香后加高汤、盐、鸡精、胡椒粉、美极鲜酱油调成汁，浇在牛肉上，撒香菜即可。

Tips 最好选用牛腱，煮好后冷藏1小时，便于成形。